

Зиятдинова Г.С.

12.01.2026г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		75/150/5		11,45	12,46	31,32	289,95
2	Компот из сухофруктов (75С)		200		0,66	0,09	22,03	92,80
3	Салат из моркови с яблоками		60		0,64	2,25	4,01	41
4	Хлеб ржаной		30		1,98	0,38	11,88	59,40
	Итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 5-11 классов

1	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		155		5,70	4,30	31,99	189,30
3	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20.20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59,40
	Итого			28,00				

Повар:

Галиуллина Ф.С., Медсестра:

Фасхутдинова Г.Р



Меню для обучающихся Апастовской средней школы 13.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	175, 219	60/150/5		10,55	11,85	39,40	324,45
2	Кофейный напиток с молоком		200		3,2	2,7	6,0	60,7
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

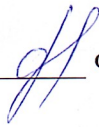
1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп - лапша домашняя с мясом птицы		260		5,65	6,10	11,62	132,55
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сыр порционно		10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины		50/50		10,25	14,79	10,30	221
3	Каша гречневая рассыпчатая	304	150		3,77	2,29	39,72	214
4	Чай сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-11 классов

1	Гуляш из куриной грудки		100		9,94	13,83	9,90	170,39
2	Каша гречневая рассыпчатая		180		4,52	3,75	47,66	256,80
3	Компот из сухофруктов		200		0,68	0,09	22,03	92,80
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	ИТОГО			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар: Галиуллина Ф.С., Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Свекла отварная дольками		60		1,08	0,06	5,88	28,80
2	Птица запеченная		100		10,42	12,43	8,65	192
3	Пюре картофельное с маслом сливочным		153		3,08	6,25	20,47	150,45
4	Компот из сухофруктов		200		0,66	0,09	22,03	92,80
5	хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,78	70,50
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15.75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

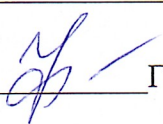
1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15.75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-11 классов

1	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной		265		2,98	6,99	7,07	104,95
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15.75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.
Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорийн ость
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		100		7,080	11,940	8,360	124
2	Сыр порционно	15	15		3,95	3,99	0,00	51,50
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		185		5,10	3,62	31,96	176,10
4	Напиток с свежих фруктов (75С)	379	200		0,34	0,17	21,46	103,50
5	Хлеб пшеничный		45		3,42	0,36	22,14	105,75
	Итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0.16	0.16	27.88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

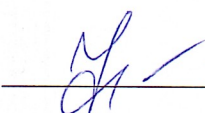
1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0.16	0.16	27.88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 5-11 классов

1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		90		7,25	11,94	8,36	123,99
2	Макаронные изделия отварные		180		5,40	3,53	30,01	174,80
3	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0.16	0.16	27.88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



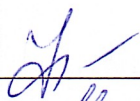
Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.01.2026 г.

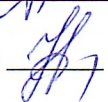
Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным		75/150/ 3		12,93	12,41	40,12	304,30
2	чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4	салат из свежей капусты с морковью		80		1,05	2,60	5,17	48,32
	ИТОГО			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7		3,93	6,84	11,19	131,48
2	Напиток из изюма и урюка		200		0,55	0,07	18,89	78,30
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	ИТОГО			50,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным		60/180/5		16,02	18,13	42,98	386,40
2	Чай «Витаминный» с шиповником		200		0,24	0,09	12,43	54,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,2	12,30	58,75
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Кисель		190/10		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Кисель		190/10		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 5 -11 классов

1	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
2	Каша пшеничная молочная		200		5,58	8,88	31,92	210,00
3	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	10,02	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Кисель		190/10		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	229	50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
2	Салат из отварной свеклы	321	60		0,84	3,61	4,96	55,68
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	153		3,08	8,25	20,47	150,45
4	Компот из свежих яблок (75С)	342	200		0,16	0,10	17,90	74,60
5	Хлеб пшеничный		35		2,66	0,28	17,22	82
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 5 -11 классов

1	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной		265		4,70	6,08	8,13	112,68
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,90	74,7
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Повар: Галиуллина Ф.С., Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Плов из говядины с рисовой крупой	265	200		15,95	19,55	39,75	408,42
3	Чай с сахаром	376	200		0,07	0,02	10,01	40,00
4	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
5	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 1 -4 классов

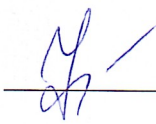
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 5 -11 классов

1	Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
2	Пюре картофельное		180		3,71	8,38	24,58	168,46
3	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,80
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Котлета из мяса птицы с кашей с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		230		11,45	12,46	31,32	289,95
2	Какао с молоком		200		1,58	3,54	7,60	78,60
3	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
4	Салат из моркови		60		0,74	0,06	9,98	49,02
	Итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		150/3		4,52	5,12	25,05	165,26
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

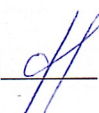
1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		150/3		4,52	5,12	25,05	165,26
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 5 -11 классов

1	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками		260		6,85	8,59	17,33	168,85
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	17,93	76,40
3	Хлеб пшеничный / ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		150/3		4,52	5,12	25,05	165,26
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Овощи тушеные с мясом	143, 241	200		12,48	15,68	19,34	271,50
2	Компот из сухофруктов (75С)	349	200		0,66	0,09	22,03	92,80
3	Хлеб ржаной		30		1,32	0,24	7,92	39,60
4	Плоды и ягоды свежие (апельсины)		100		1,62	0,36	14,58	77,40
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158,86
2	Напиток из шиповника		200		0.68	0.28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.4
	итого			28,00				

Обед 1-4 классов

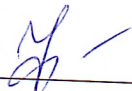
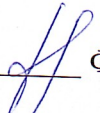
1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158,86
2	Напиток из шиповника		200		0.68	0.28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.4
	итого			28,00				

Обед 5 -11 классов

1	Овощи тушеные с мясом		200		12,48	15,68	19,34	271,50
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,40
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158,86
2	Напиток из шиповника		200		0.68	0.28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.4
	итого			28,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
1	Салат из свежей капусты с морковью		80		1,05	2,60	5,17	48,32
2	Котлеты «Аппетитные» с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		75/150/ 3		15,16	16,19	44,63	386,76
3	Чай с сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы		250/10		4,68	4,68	16,90	140,20
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,90	74,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	ИТОГО			50,00				

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.01.2026г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным		75/150/5		11,45	12,46	31,32	289,95
2	Компот из сухофруктов (75С)		200		0,66	0,09	22,03	92,80
3	Салат из моркови с яблоками		60		0,64	2,25	4,01	41
4	Хлеб ржаной		30		1,98	0,38	11,88	59,40
	Итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 5-11 классов

1	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		155		5,70	4,30	31,99	189,30
3	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар: Галиуллина Ф.С. Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	175, 219	60/150/5		10,55	11,85	39,40	324,45
2	Кофейный напиток с молоком		200		3,2	2,7	6,0	60,7
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп - лапша домашняя с мясом птицы		260		5,65	6,10	11,62	132,55
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар: Галиуллина Ф.С. Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

28.01.2025

160800416

28.01.2025

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сыр порционно		10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины		50/50		10,25	14,79	10,30	221
3	Каша гречневая рассыпчатая	304	150		3,77	2,29	39,72	214
4	Чай сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 1-11 классов

1	Гуляш из куриной грудки		100		9,94	13,83	9,90	170,39
2	Каша гречневая рассыпчатая		180		4,52	3,75	47,66	256,80
3	Компот из сухофруктов		200		0,68	0,09	22,03	92,80
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	ИТОГО			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Повар: Галиуллина Ф.С., Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 29.01.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рецепт	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Свекла отварная дольками		60		1,08	0,06	5,88	28,80
2	Птица запеченная		100		10,42	12,43	8,65	192
3	Пюре картофельное с маслом сливочным		153		3,08	6,25	20,47	150,45
4	Компот из сухофруктов		200		0,66	0,09	22,03	92,80
5	хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,78	70,50
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1-11 классов

1	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной		265		2,98	6,99	7,07	104,95
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Повар: Галиуллина Ф.С. Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30.01.2026 г.



Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорийн ость
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		100		7,080	11,940	8,360	124
2	Сыр порционно	15	15		3,95	3,99	0,00	51,50
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		185		5,10	3,62	31,96	176,10
4	Напиток с свежих фруктов (75С)	379	200		0,34	0,17	21,46	103,50
5	Хлеб пшеничный		45		3,42	0,36	22,14	105,75
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0.16	0.16	27.88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 1-4 классов

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0.16	0.16	27.88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Обед 5-11 классов

1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		90		7,25	11,94	8,36	123,99
2	Макаронные изделия отварные		180		5,40	3,53	30,01	174,80
3	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			50,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0.16	0.16	27.88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			28,00				

Повар: Галиуллина Ф.С. Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

на 31.01.2026 г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость
1	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным		75/150/ 3		12,93	12,41	40,12	304,30
2	чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4	салат из свежей капусты с морковью		80		1,05	2,60	5,17	48,32
	итого			77,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7		3,93	6,84	11,19	131,48
2	Напиток из изюма и урюка		200		0,55	0,07	18,89	78,30
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	итого			50,00				

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.